



Yogourt nature : 175 ml (3/4 tasse)

**270 mg**  
DE CALCIUM



Tofu (à base de calcium) : 85 g (3 oz)

**170 mg**  
DE CALCIUM



Kéfir : 250 ml (1 tasse)

**270 mg**  
DE CALCIUM



Gruau (cuit, préparé avec du lait) : 250 ml (1 tasse)

**190 mg**  
DE CALCIUM



Fromage Cottage : 250 ml (1 tasse)

**150 mg**  
DE CALCIUM



Chou frisé (cuit) : 125 ml (1/2 tasse)

**50 mg**  
DE CALCIUM



Crêpes : 80 g (1 grande ou 2 petites)

**170 mg**  
DE CALCIUM



Mûres : 250 ml (1 tasse)

**40 mg**  
DE CALCIUM



Potage crème (à base de lait) : 250 ml (1 tasse)

**200 mg**  
DE CALCIUM



Banane : 1 moyenne

**10 mg**  
DE CALCIUM



Pain de blé/grains entiers : 70 g (2 tranches)

**50 mg**  
DE CALCIUM



Houmous : 30 ml (2 cuillères à soupe)

**10 mg**  
DE CALCIUM



Fromage Cheddar : 50 g (1,5 oz)

**340 mg**  
DE CALCIUM



Brocoli (cuit) : 125 ml (1/2 tasse)

**30 mg**  
DE CALCIUM



Pain naan : 85 g (1/2 tranche)

**75 mg**  
DE CALCIUM



Amandes : 60 ml (1/4 tasse)

**100 mg**  
DE CALCIUM



Fromage Mozzarella : 50 g (1,5 oz)

**290 mg**  
DE CALCIUM



Carottes : 125 ml (1/2 tasse)

**40 mg**  
DE CALCIUM



Bagel de blé entier : 105 g (1 bagel)

**50 mg**  
DE CALCIUM



Œufs (cuits) : 2 gros

**50 mg**  
DE CALCIUM



Lait : 250 ml (1 tasse)

**300 mg**  
DE CALCIUM



Bok choy (cuit) : 125 ml (1/2 tasse)

**80 mg**  
DE CALCIUM



Lentilles (cuites) : 250 ml (1 tasse)

**40 mg**  
DE CALCIUM



Saumon (en boîte avec arêtes) : 75 g (1/3 boîte)

**200 mg**  
DE CALCIUM





Aubergine (cuite) : 250 ml (1 tasse)

**10 mg**  
DE CALCIUM



Pomme : 1 moyenne

**10 mg**  
DE CALCIUM



Edamames (cuits) : 125 ml (1/2 tasse)

**140 mg**  
DE CALCIUM



Haricots rouges (cuits) : 125 ml (1/2 tasse)

**25 mg**  
DE CALCIUM



Avocat : 75 g (1 demi)

**5 mg**  
DE CALCIUM



Poivron rouge : 250 ml (1 tasse)

**10 mg**  
DE CALCIUM



Orange : 1 petite

**40 mg**  
DE CALCIUM



Oignon rouge : 250 ml (1 tasse)

**40 mg**  
DE CALCIUM





Sardines (en boîte avec arêtes) : 92 g (1 boîte)

**350 mg**  
DE CALCIUM



Pois chiches (cuits) : 125 ml (1/2 tasse)

**40 mg**  
DE CALCIUM



Lait en poudre : 75 ml (1/3 tasse) (de poudre)

**300 mg**  
DE CALCIUM



Pain pita de blé entier : 60 g (1 pain)

**10 mg**  
DE CALCIUM

**LES PRODUCTEURS  
LAIERS DU CANADA**  
**CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES**

.....

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,  
visitez [EducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca)

**LES PRODUCTEURS  
LAIERS DU CANADA**  
**CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES**

.....

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,  
visitez [EducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca)

**LES PRODUCTEURS  
LAIERS DU CANADA**  
**CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES**

.....

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,  
visitez [EducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca)

**LES PRODUCTEURS  
LAIERS DU CANADA**  
**CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES**

.....

Pour des idées d'activités et d'autres ressources,  
visitez [EducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca)

